

Restenarm dieet

Het dieet zoals hier beschreven dient te worden beschouwd als een inleidende tekst, die u een algemeen idee geeft over wat het dieet inhoudt, doch we raden U aan om contact te nemen met een specialist(e) in dieetkunde bij langdurig gebruik. Zij kunnen U in detail en conform de laatste richtlijnen een gepast dieet uitleggen.

Brood, gebak, meelspijzen en andere graanproducten

Verboden

- bruin brood, fantasiebrood, brioches, broodjes, krentenbrood, suikerbrood e.d.
- volkorenbeschuit, volkorenbrood
- peperkoek, speculaas
- havermout

Toegelaten

- wit brood, beschuit, toast
- meelspijzen zoals macaroni, noedels, spaghetti en vermicelli
- gepelde rijst, griesmeel, maïzena, tapioca, vanillebloem

Vetstoffen, eieren en kaas

Verboden

- gebruijnde boter of margarine
- frituurvet of frituurolie, runds-en varkensvet
- vette sauzen, mayonnaise, béarnaise of tartaarsaus
- alle bereidingsvormen van eieren, behalve hardgekookte eieren
- alle kaassoorten, behalve diegene vermeld onder "toegelaten"

Toegelaten

- boter of margarine: vers of gesmolten, niet gebruijnd, olie (kleine hoeveelheden)
- hardgekookte eieren
- witte zachte kaas en jonge broodkaas, (matig gebruiken), smeerkaas, 20+

Suiker, zoete broodbelegels en snoepgoed

Verboden

- suikerwaren die fruit en noten bevatten
- confituur
- snoepgoed

Toegelaten

- suiker
- gelej, vruchtensiroop, honing

Soepen

Verboden

- alle soorten met uitzondering van ontvette bouillon

Toegelaten

- ontvette bouillon, bouillonblokjes
- vleesextract: verdund gebruiken

Aardappelen

Verboden

- alle bereidingsvormen

Toegelaten

- geen enkele bereidingsvorm

Vlees en vis

Verboden

- vet vlees zoals bacon, ham, lamsvlees, schapenvlees, spek, vet rundvlees
- bereide vleeswaren zoals saucijzen, vleespasteien, worst, vleesslaatjes

- vleesconserven
- wild

Toegelaten

- mager zacht vlees: licht bakken en koken
- magere vis zoals kabeljauw, rog, schelvis, tarbot, tong, leng: altijd koken
- kip en gevogelte: altijd ontvellen
- filet américain natuur
- als beleg bij het brood: rookvlees, ossenvlees, kalkoenham, kippenwit, gebrad e.a.

Groenten, peulvruchten en fruit

Verboden

- alle soorten groenten en fruit met uitzondering van de sappen vermeld onder "toegelaten"

Toegelaten

- appelsap, tomatensap, gezeefd sap van grapefruit of sinaasappel

Nagerechten

Verboden

- alle soorten gebak
- alle producten bereid met melk en fruit
- koekjes met fruit en / of chocolade als vulling

Toegelaten

- cake zonder fruit, biscuits, droge koekjes zoals Petit Beurre, Boudoirbiscuits
- sojamelk om pudding te maken (Alpro)

Dranken

Verboden

- melk, melkdranken, levensmiddelen bereid met melk, gashoudende dranken

Toegelaten

- water, mineraalwater, koffie, thee, sojamelk, vruchtensiroop verdund gebruiken

Diversen

Verboden

- olijven, pickels, kappertjes, andere specerijen of smaakstoffen, pindakaas
- witte sauzen, sauzen uit pakjes en blik; kant-en-klaarmaaltijden en -gerechten

Toegelaten

- zout, laurier, tijm, kaneel, saffraan